

**Министерство здравоохранения Архангельской области
Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Архангельской области
«АРХАНГЕЛЬСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**



ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема: «Характеристика образа жизни медицинских работников»

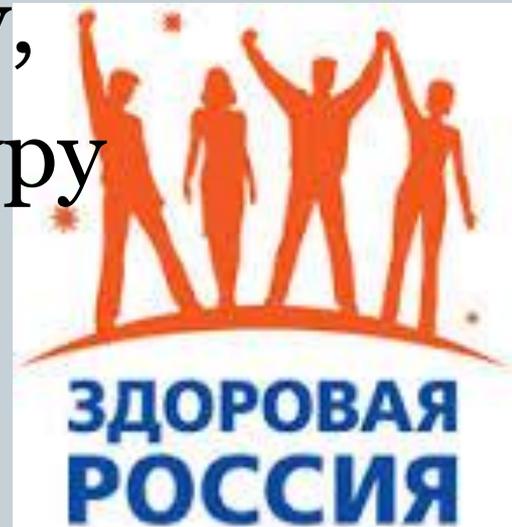
Выполнила обучающаяся 3 курса 1 группы
Дронова Евгения Валерьевна
специальность 060501 сестринское дело, базовая подготовка.
Методический руководитель: Березина Ирина Сергеевна

АРХАНГЕЛЬСК 2016

Актуальность.



В настоящее время растет как уровень заболеваемости среди населения, так и уровень смертности, именно поэтому, необходимо внедрять культуру здорового образа жизни



Актуальность



Так же актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характеров, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.



Объект исследования:

Составляющие образа жизни
медицинских работников.

Цель исследования:

Изучить образ жизни
медицинских работников.

Задачи исследования



- ❖ Изучить понятие ЗОЖ, его составляющие и факторы риска по данным литературы.
- ❖ Проанализировать и составить характеристику образа жизни медицинских работников.
- ❖ Оценить полученные путем анкетирования данные об образе жизни медицинских работников.
- ❖ Предложить рекомендации по изменению образа жизни медицинских работников.

Гипотеза



Гипотеза: образ жизни медицинских работников требует коррекции в направлении формирования приверженности здоровому образу жизни.

Методы исследования:

- анализ научно-публицистической литературы
- описание
- сравнение
- анкетирование
- методы статистического анализа данных

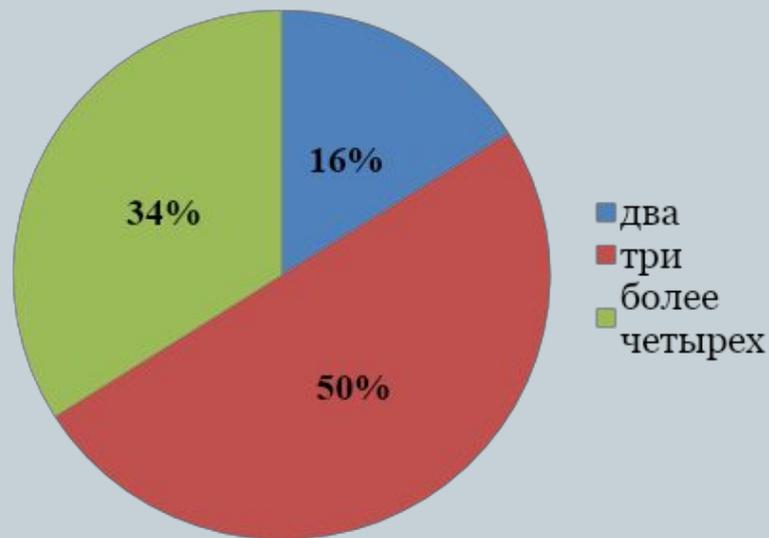
Анкетирование



Для исследования была использована анкета, состоящая из 30 вопросов закрытого и открытого типа, характеризующих различные составляющие образа жизни медицинских работников

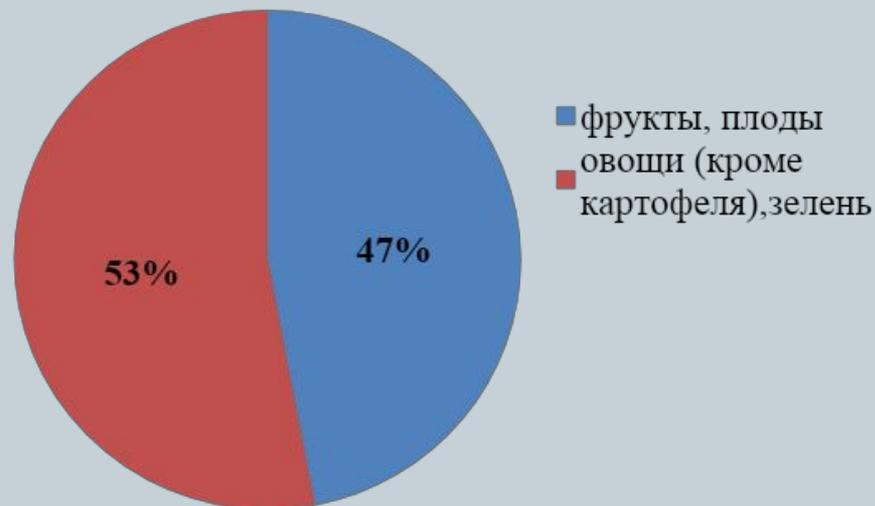
Всего было опрошено 30 респондентов

Результаты исследования

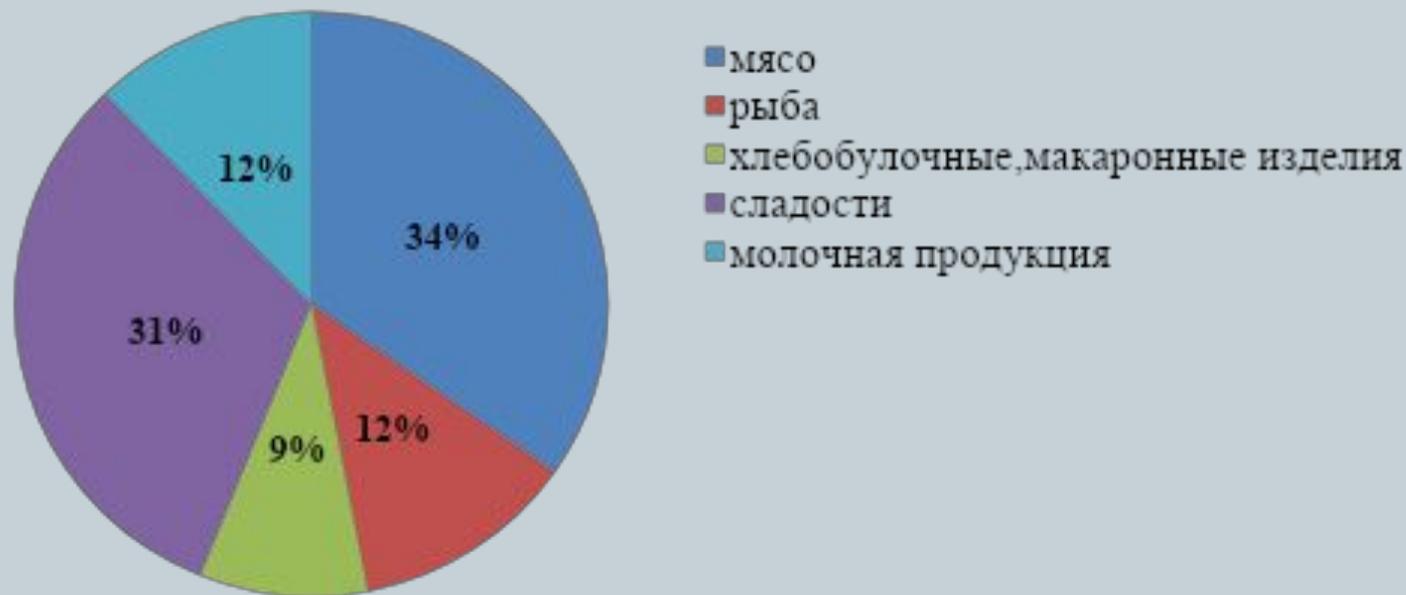


Варианты ответов респондентов на вопрос «Сколько раз в день Вы питаетесь?»

Варианты ответов респондентов на вопрос «Включаете ли Вы в свой ежедневный рацион»

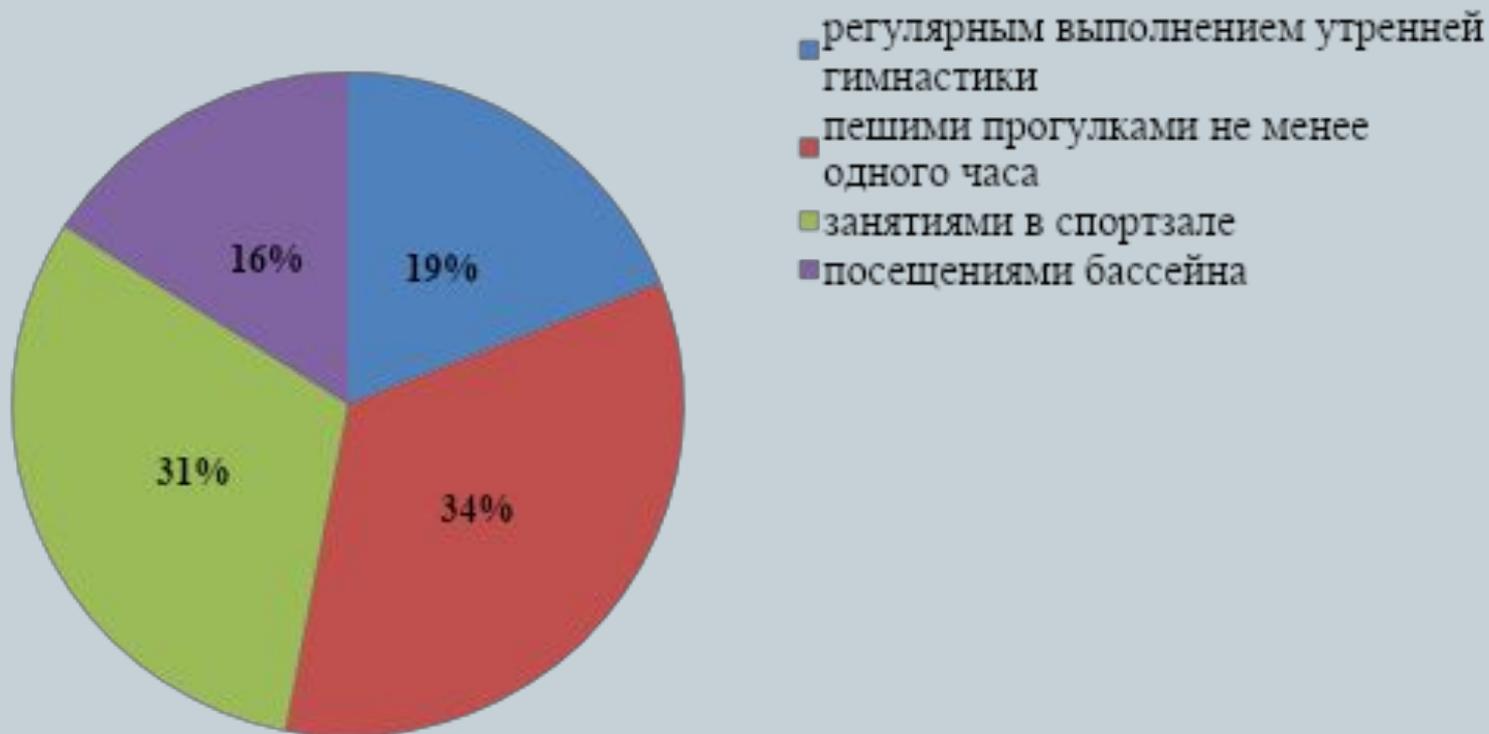


Результаты исследования



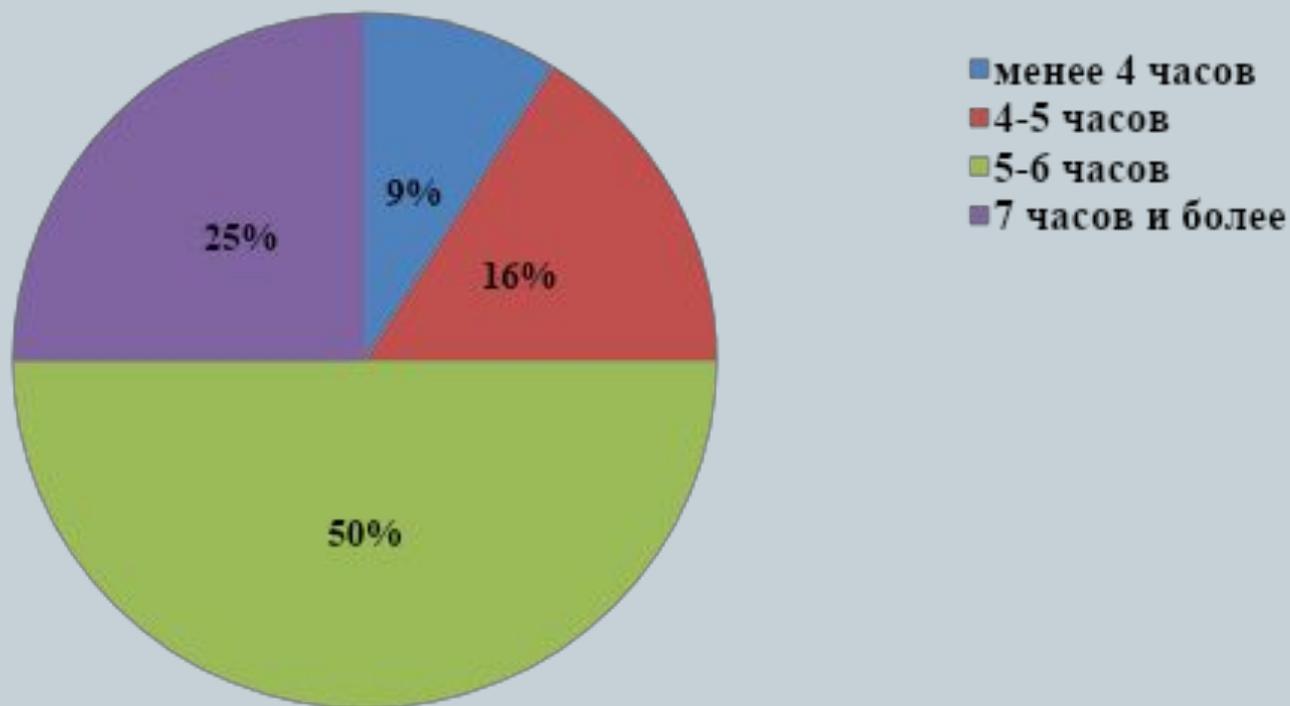
**Варианты ответов респондентов на вопрос
«Какие продукты преобладают в Вашем
ежедневном рационе?»**

Результаты исследования



**Варианты ответов респондентов на вопрос
«Каким образом проявляется Ваша физическая активность
вне работы?»**

Результаты исследования



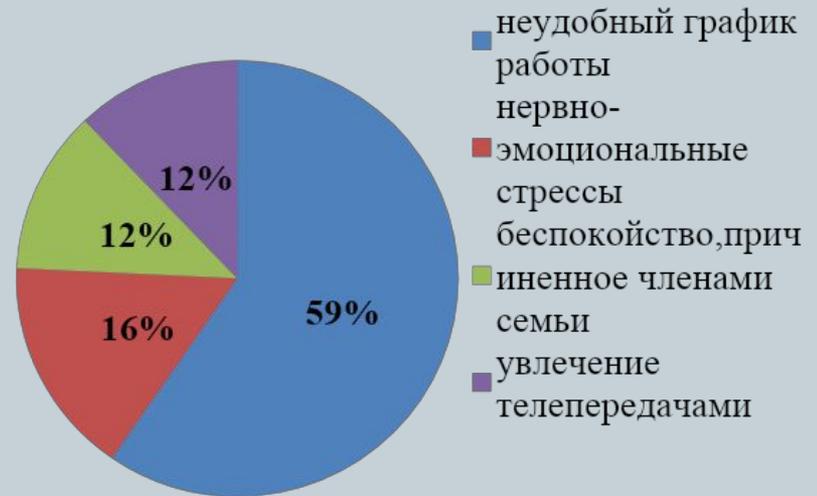
Продолжительность ночного сна

Результаты исследования



Варианты ответов респондентов на вопрос «Всегда ли Вы высыпаетесь»

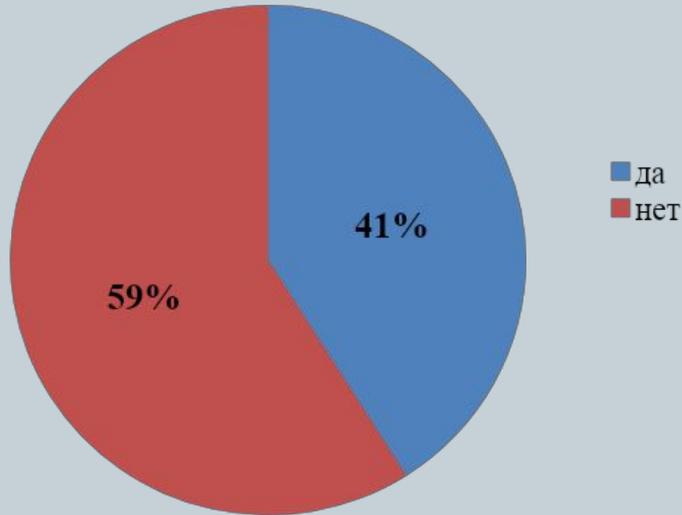
Варианты ответов респондентов на вопрос «Укажите причины недосыпания»



Результаты исследования



Количество курящих респондентов



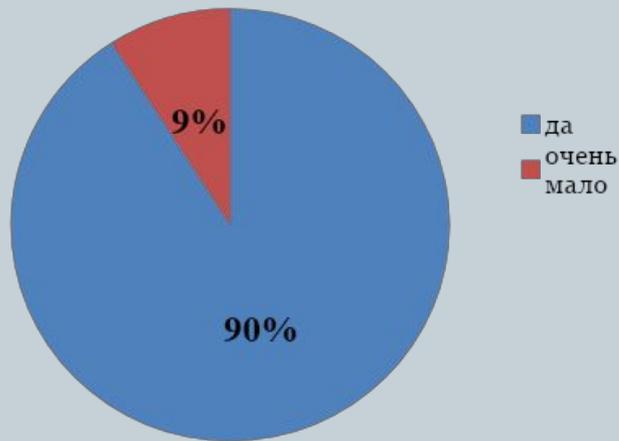
Варианты ответов респондентов на вопрос «Имеете ли Вы вредные привычки»

Варианты ответов респондентов на вопрос «Что побудило Вас приблщиться к курению»

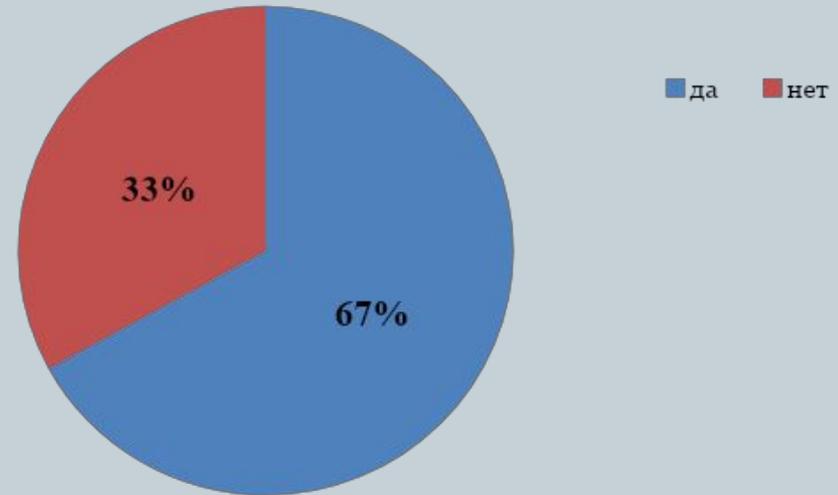


Результаты исследования

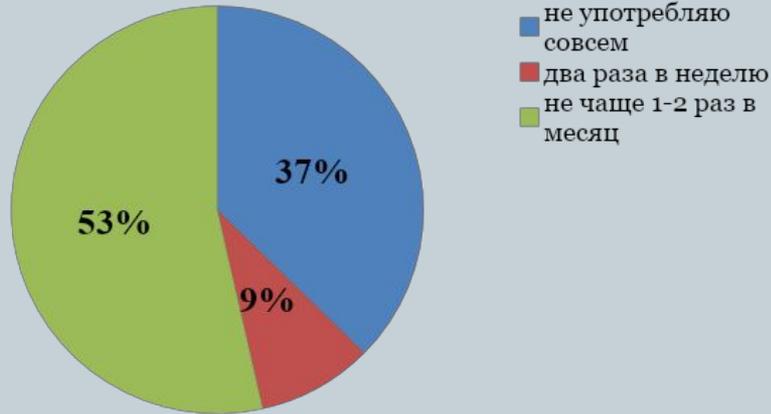
Варианты ответов респондентов на вопрос «Вы осведомлены о вреде курения?»



Варианты ответов респондентов на вопрос «Хотите ли Вы бросить курить?»

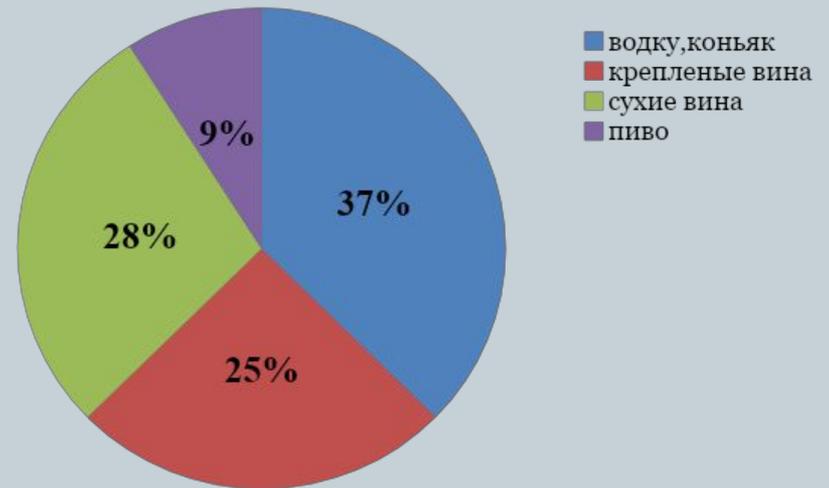


Результаты исследования



Варианты ответов респондентов на вопрос «Как часто Вы употребляете алкоголь?»

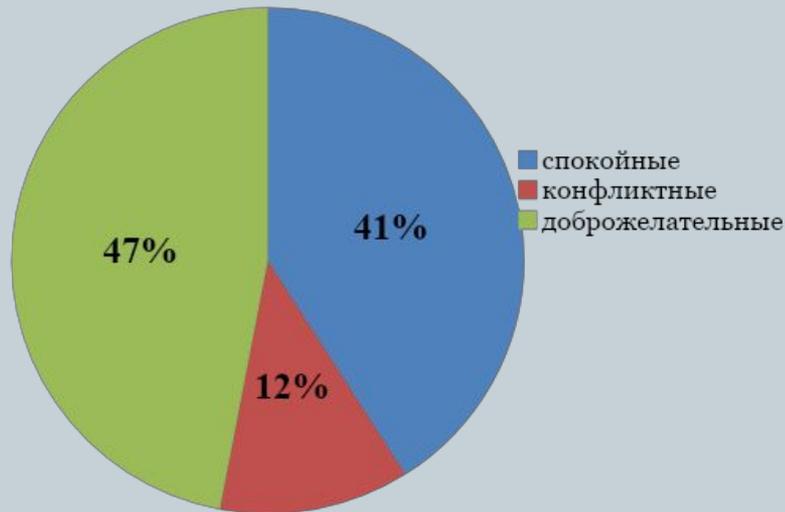
Варианты ответов респондентов на вопрос «Какие спиртные напитки Вы предпочитаете?»



Результаты исследования



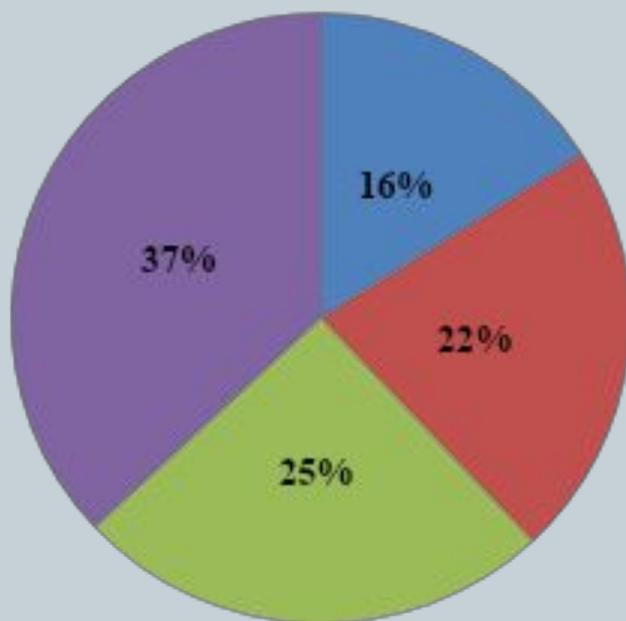
Варианты ответов респондентов на вопрос «Как Вы оцениваете условия и организацию труда медицинских работников»



Варианты ответов респондентов на вопрос «Как вы оцениваете взаимоотношения в вашей семье в целом»



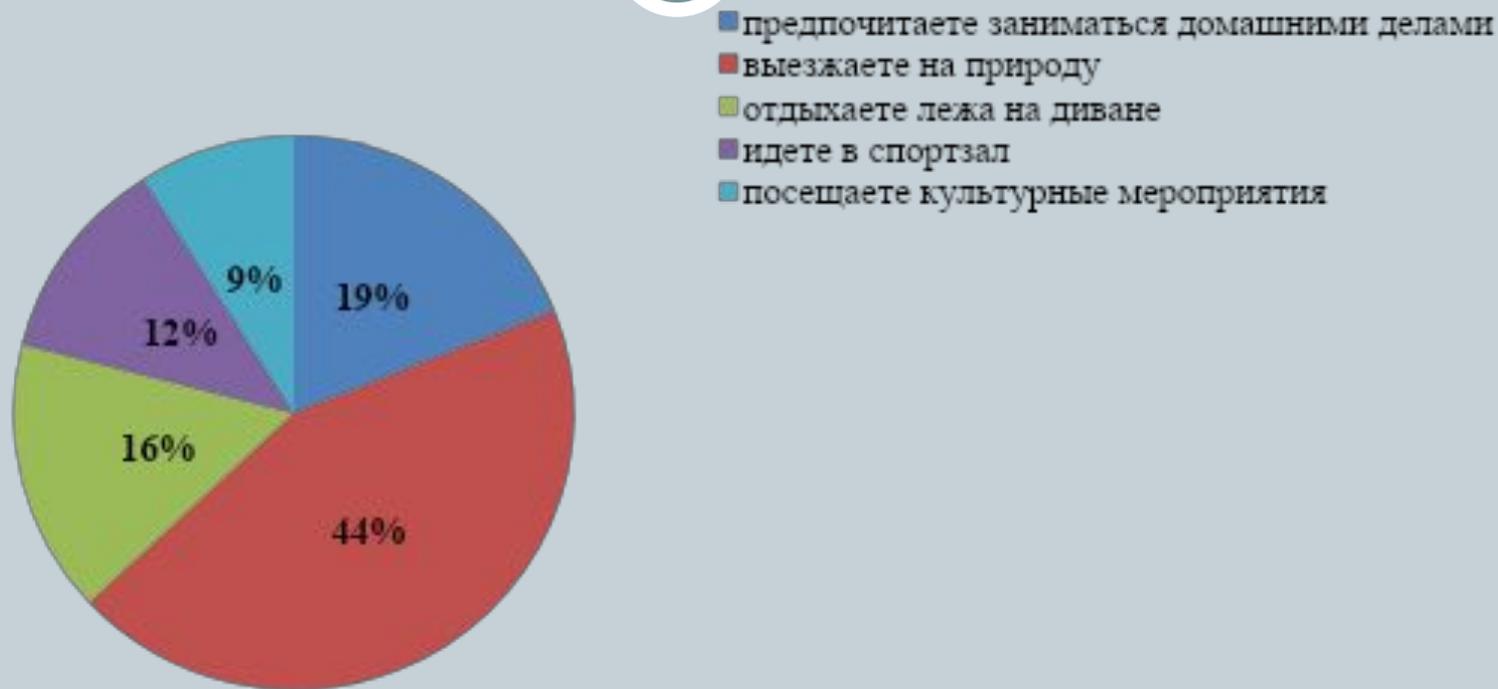
Результаты исследования



- в туристическом походе
- предпочитаю пассивные виды отдыха в спокойной обстановке
- на даче
- выезжаю на юг, среднюю полосу

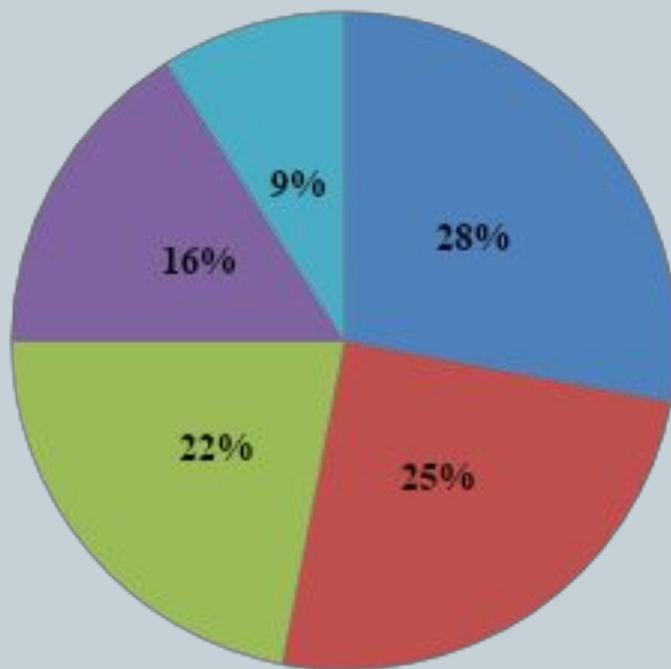
**Варианты ответов респондентов на вопрос
«Как вы предпочитаете проводить свой отпуск»**

Результаты исследования



**Варианты ответов респондентов на вопрос
«Ваши занятия в выходные дни»**

Результаты исследования



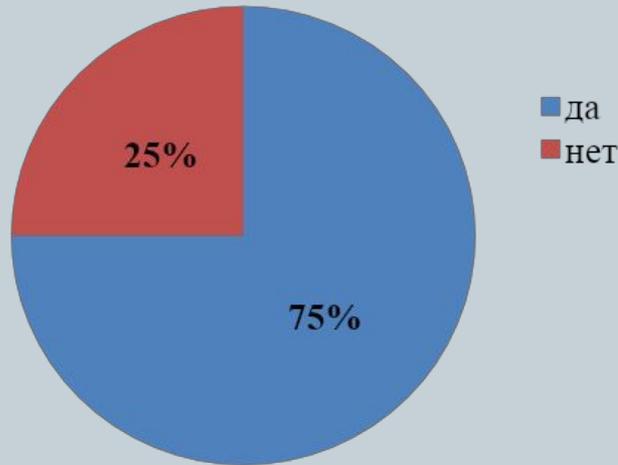
- повышенное нервно-психическое напряжение
- неудобный график работы
- профессиональные вредности
- большая физическая нагрузка
- неудовлетворительные санитарные и бытовые условия

**Производственные факторы,
оказывающие наибольший ущерб здоровью**

Результаты исследования



Варианты ответов респондентов на вопрос «Вам доставляет удовольствие ваша работа?»

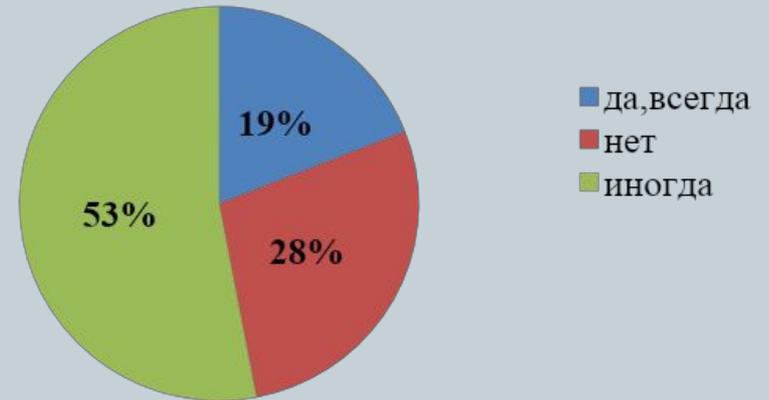
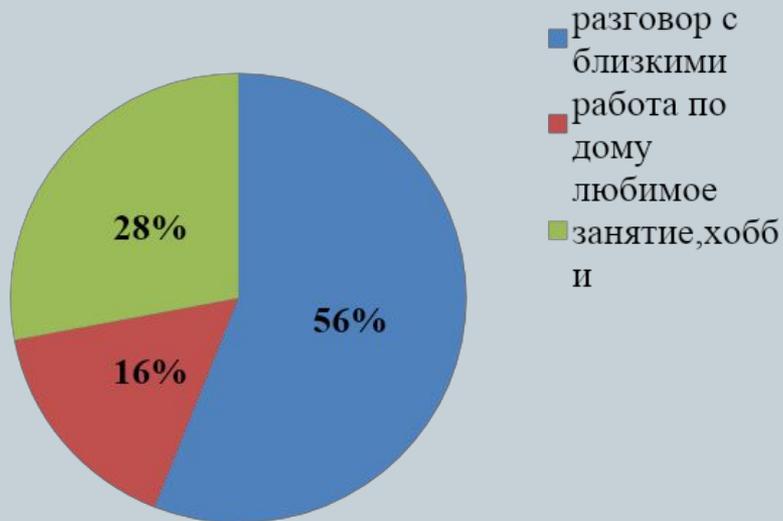


Варианты ответов респондентов на вопрос «Ваши условия труда оказывают на здоровье отрицательное влияние»



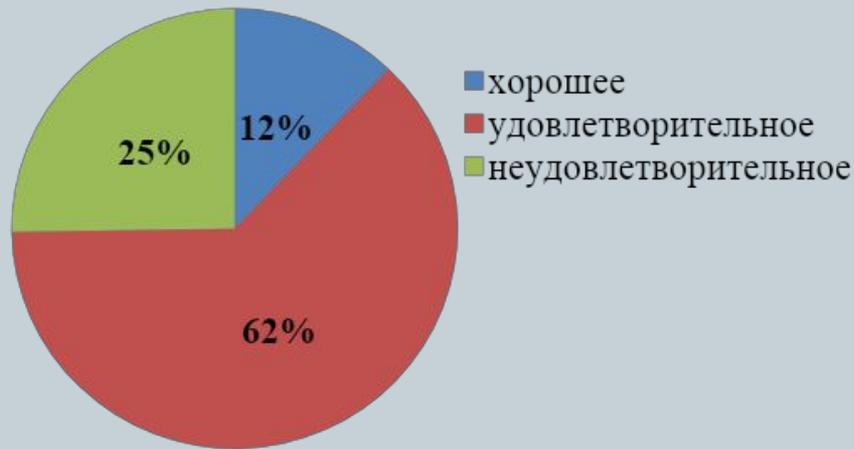
Результаты исследования

Варианты ответов респондентов на вопрос «Ваш способ выхода из стрессовой ситуации»



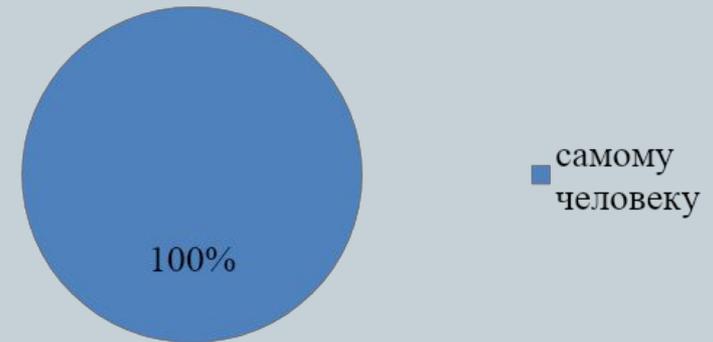
Варианты ответов респондентов на вопрос «Сможете ли Вы после стрессовой ситуации быстро успокоиться?»

Результаты исследования

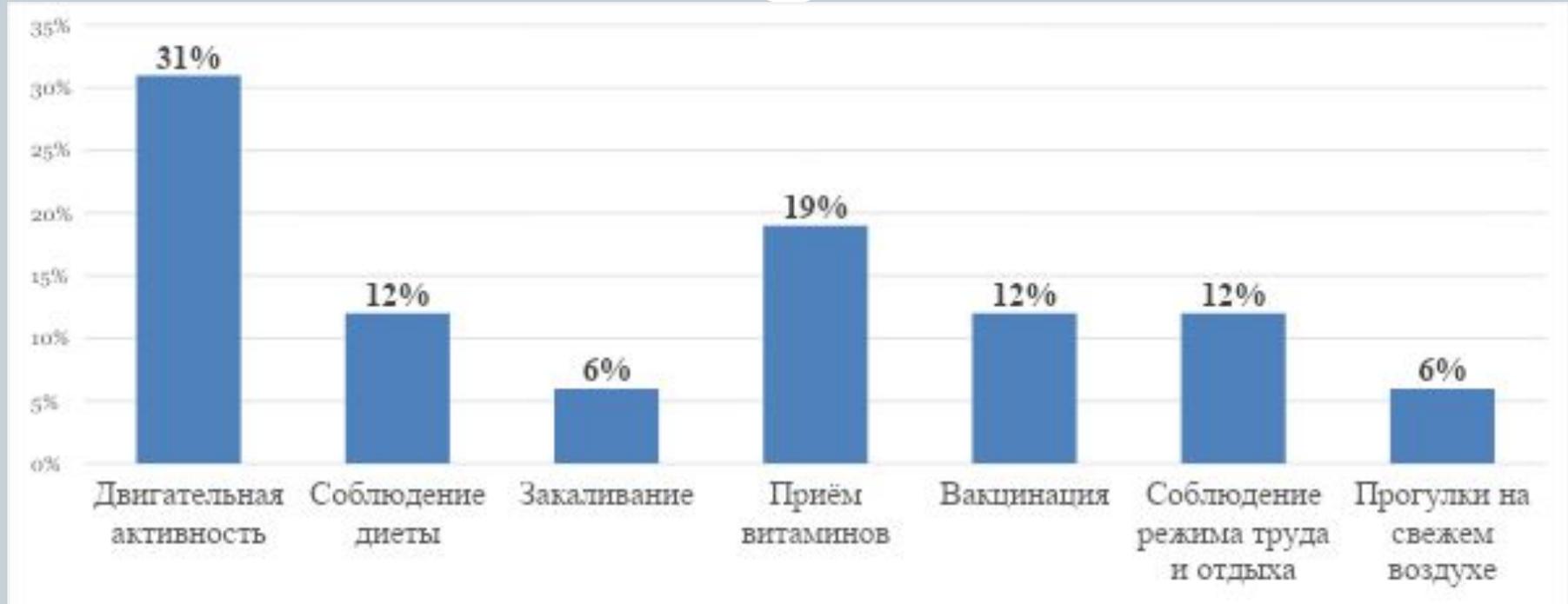


Варианты ответов респондентов на вопрос «Кому принадлежит главная роль в сохранении здоровья»

Варианты ответов респондентов на вопрос «Как Вы оцениваете свое здоровье»

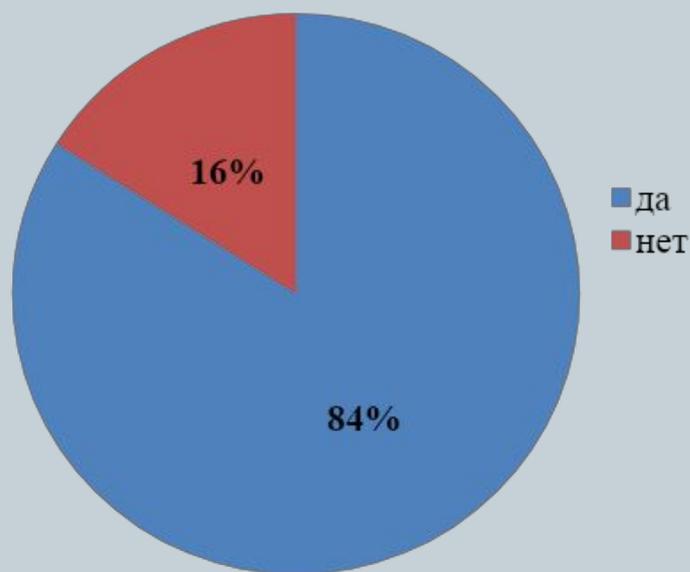


Результаты исследования



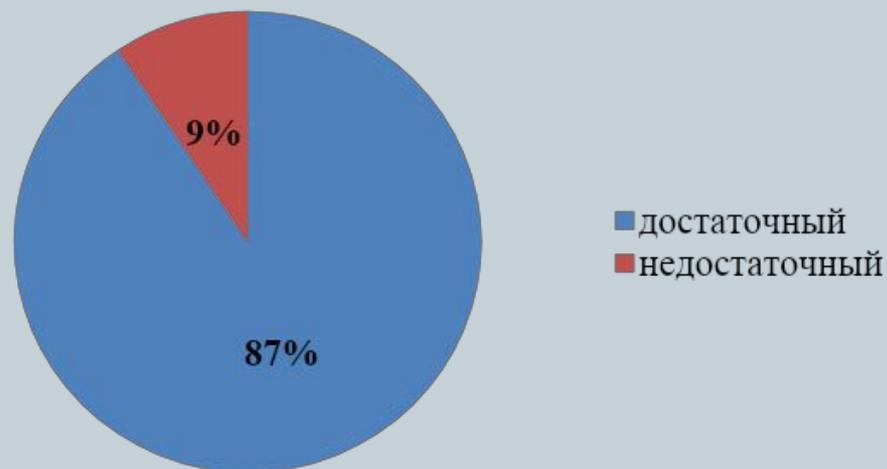
**Варианты ответов респондентов на вопрос
«Какие лечебно-профилактические мероприятия
Вы проводите по укреплению своего здоровья»**

Результаты исследования

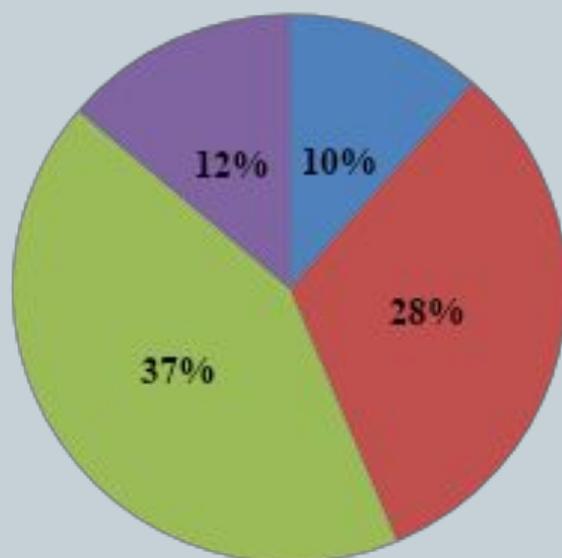


Варианты ответов респондентов на вопрос «Вы ведете здоровый образ жизни?»

Варианты ответов респондентов на вопрос «Как Вы оцениваете уровень Ваших знаний по здоровому образу жизни»



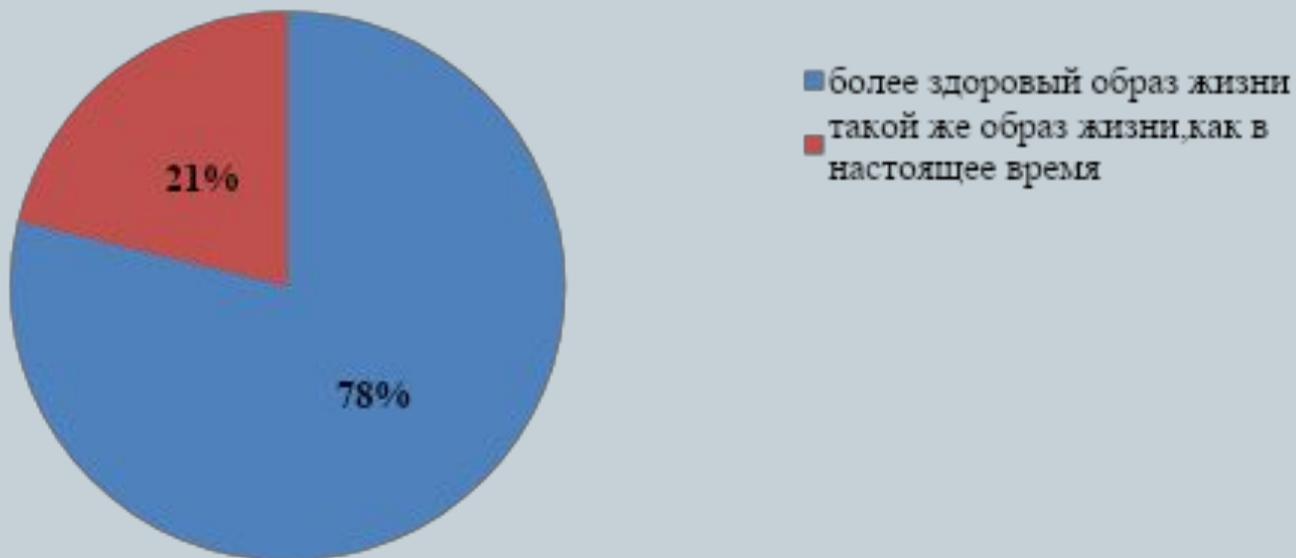
Результаты исследования



- недостаток свободного времени
- отсутствие самоорганизации
- неблагоприятные бытовые условия
- неудобный график работы
- недостаточное материальное положение

Варианты ответов респондентов на вопрос «Основная причина, препятствующая ведению здорового образа жизни»

Результаты исследования



**Варианты ответов респондентов на вопрос
«Какой образ жизни Вы хотели бы вести»**

Выводы



В результате исследования выявлено, что 84% опрошенных медицинских работников считают, что ведут здоровый образ жизни, в то же время больше половины опрошенных (62%) считают своё здоровье всего лишь удовлетворительным, 41% респондентов имеют вредные привычки, 53% опрошенных употребляют алкоголь 1-2 раза в неделю, 37% из них предпочитают крепкие спиртные напитки (водку и коньяк), 90% опрошенных осведомлены о вреде курения, но тем не менее 9% респондентов курят до 15 сигарет в день (9%), для того, чтобы снять напряжение.

Выводы



Многие опрошенные связывают свой образ жизни и состояние своего здоровья с неблагоприятными профессиональными факторами, указывая что, такими факторами являются повышенное нервно-психическое напряжение (28%), неудобный график работы (25%), профессиональные вредности (22%), всё же считая, что их условия труда оказывают на здоровье отрицательное влияние (75%). При этом большинство респондентов не владеют навыками саморегуляции в стрессовых ситуациях, 22% опрошенных проводят свой отпуск на диване, а в выходные предпочитают заниматься домашними делами (19%).

Выводы



Из опрошенных, 87% считают, что их уровень знаний по здоровому образу жизни достаточный, указывая в качестве причины препятствующей ведению здорового образа жизни отсутствие самоорганизации (28%) и неудобный график работы (37%), несмотря на эти данные 78% опрошенных хотели бы вести более здоровый образ жизни.

Рекомендации



- Нормализовать питание, увеличить число приёмов пищи, следить за разнообразием ежедневного рациона.
- Нормализовать сон, устранить по возможности причины недосыпания.
- Попытаться отказаться от вредных привычек или постараться снизить количество выкуренных сигарет и частоту употребления алкоголя.
- Разработать план по созданию лечебно-профилактических мероприятий по укреплению собственного здоровья и воплощению его в реальность.
- Постоянно повышать уровень знаний по здоровому образу жизни.
- Провести анализ причин, препятствующих ведению здорового образа жизни.

Заключение



Следует уделить особое внимание мотивации медицинских работников на рабочем месте, используя не только материальные, но и нематериальные стимулы: поддержание благоприятного психологического климата в коллективе; развитие системы управления конфликтами; формирование и развитие организационной культуры; формирование у сотрудников чувства справедливости, построения эффективных систем обратной связи; распространение эффективных систем оценки деятельности; внимательное отношение к проблемам сотрудников и формирование у них чувства защищенности; интеграция сотрудников в коллектив; создание «одной команды» путем повышения тесноты положительных эмоциональных связей и формирования положительного группового мнения в отношении профессиональной деятельности.



Спасибо за внимание!